

“The Hunting” updated!

## **IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO PER IL BODYBUILDER AGONISTA FASE 1: START UP**

*Olympian's, 2008*

Giovanni Cianti

### Updating download

Salve amici! Come sicuramente molti di voi sanno *Found Again Paradise* prosegue e approfondisce le ricerche sulla vera biologia dell'uomo, derivata da due milioni e mezzo di anni di evoluzione. Abbiamo uno stretto rapporto con il CNR che presso l'Università di Padova sta sviluppando il progetto *Diabete e Invecchiamento*. E' in corso infatti uno scambio di informazioni che conferma i nostri risultati. Il libro che affronta questi temi e che sta completandosi avrà per titolo *Il ritmo ritrovato* e dovrebbe uscire la prossima primavera. Relativamente a questo lavoro si possono anticipare tre punti fondamentali:

1. la gravità inimmaginabile che l'alimentazione a base di cereali assume nei confronti della nostra salute e che non a torto ci spinge ad usare la definizione di catastrofe sanitaria provocata sia dall'iperglicemia cronica sia dalla dannosità dei cereali per sé. Gli ultimi studi accreditati a livello mondiale hanno lasciato biasito anche il sottoscritto che pure da dieci anni ha intuito e denuncia i danni dell'alimentazione ipercarboidrata tipica dell'agricoltura.
2. le dimensioni planetarie del fenomeno, oramai vera e propria pandemia. La sindrome metabolica e i cereali sono responsabili per oltre il 90% delle malattie, tumori compresi che da 10.000 anni affliggono l'uomo. Costo sanitario nel 2005 in Italia 23 miliardi di euro, 100 miliardi di dollari negli Stati Uniti. Costo sociale incalcolabile.
3. le conferme scientifiche accreditate che continuano a giungere riguardo alle nostre intuizioni di culturisti “coglioni” in merito a proteine, sistema immunitario, esercizio muscolare sono sempre più numerose. Esistono per fortuna nel mondo menti libere capaci di andare oltre il sapere imposto dai sistemi economici e culturali, sapere miope oltretutto che porta solo benefici immediati a chi lo detiene ma impedisce il reale sviluppo della scienza. A questo proposito non si devono avere reverenziali timori nel denunciare la presunzione e l'ignoranza di gran parte della classe medica al riguardo. I medici sono a tutti gli effetti una casta - soprattutto in Italia - completamente statalizzata e burocratizzata che ha rinunciato allo studio e alla ricerca per arroccarsi su nozioni vecchie di 50 anni nate nelle baronie universitarie e che spesso si prostituisce all'industria dei farmaci. I loro privilegi e la loro intoccabilità non hanno niente da invidiare a quella dei politici di professione che tutti noi oramai apertamente giudichiamo insostenibili e inaccettabili. Non a caso infatti anche la *polis* è il frutto bacato dell'agricoltura.

Ma non divaghiamo.

### PREPARAZIONE GENERALE

Scopo della fase generale del Periodo di Preparazione è quello di sviluppare le capacità condizionali e un volume di carico sufficiente tale da creare un terreno ideale per il lavoro più intenso e specifico che seguirà.

### 1° tappa: resistenza sistemica e locale

Dal punto di vista strettamente atletico l'obiettivo principale di questa tappa è lo sviluppo dei sistemi di trasporto dell'ossigeno e dei nutrienti, quindi dell'apparato cardiorespiratorio e circolatorio. Devono inoltre essere riattivate sia l'efficienza muscolare nella produzione di energia sia la capacità di recupero dell'intero sistema.

Effetti collaterali positivi sono la riappropriazione degli schemi motori relativi ai vari esercizi e la rieducazione articolare. Se i muscoli infatti sono in grado di acquisire o riacquisire velocemente forza, resistenza ed elasticità, più lenta è la capacità di rodaggio delle articolazioni per la scarsa o inesistente presenza di un letto capillare. Non è inoltre da trascurare la necessità di ricreare abitudini salutistiche indispensabili per ogni tipo di prestazione. Senza salute non c'è risultato e per salute si deve intendere soprattutto nutrizione perché il binomio è così stretto e inscindibile da farle divenire una cosa sola.

### Denominazione

L'esperienza ci ha insegnato a dividere questa tappa in due momenti:

- uno molto breve che Schwarzenegger definiva di capillarizzazione e che Mentzer chiamò *Break in* della durata di 5-6 allenamenti
- il successivo da effettuare per 4 - 5 cicli consecutivi che definiamo sempre con Mentzer Pre – intensity.

### Break in

Il *Break in* prevede alcune sedute effettuate con carichi leggeri per diversi giorni consecutivi con tempi di recupero molto brevi sia tra le serie che tra esercizi. Gli esercizi sono scelti a piacere e possono, anzi devono cambiare ogni volta a patto che:

- coinvolgano i principali gruppi muscolari
- riservino attenzione particolare alle articolazioni più sensibili, cingolo scapolare, cerniera lombare, ginocchia.

La nostra prima attenzione va al sistema muscolare perché non può esistere efficace lavoro atletico se non esiste un efficiente sistema locomotore, dove per locomotore non si intendono solo i muscoli ma anche le articolazioni, i tendini, i legamenti e le ossa. La stessa elasticità muscolare, mobilità articolare e flessibilità sono impensabili se non c'è muscolatura efficiente.

### La scheda

Negli anni abbiamo sviluppato un "giochino" di lavoro semplice, rapido ed efficace. Si tratta di un circuito da eseguire non stop con due manubri lavorando tutto il corpo con 8-10 esercizi prima di riappoggiarli a terra. Può essere preceduto da un breve riscaldamento generale tipo *walking in salita* o *cyclette*.

### Lo stretching

Va spesa una parola in più per questa tecnica dato che proprio ultimamente si stanno rivedendo alcuni vecchi concetti. Pur avendo scritto in passato 3 - 4 *best seller* sull'argomento (*Stretching* ha venduto solo in Italia oltre 40.000 copie) da anni ho maturato la convinzione che questa metodica abbia scarsa importanza nel bodybuilding. Gli esercizi di bodybuilding infatti sono quasi sempre per loro stessa natura analitici e prevedono piena escursione articolare, quindi anche lo stiramento del muscolo. Si tratta di uno stiramento reso ancora più efficace dal peso che stimola assai più profondamente dell'esercizio a corpo libero gli *Organi del Golgi*. Inoltre la nostra disciplina allenando agonisti e antagonisti in uguale misura non determina squilibri artromuscolari che ridurrebbero la flessibilità e potrebbero essere causa dei problemi articolari a venire. Lo stretching diviene indispensabile nei movimenti e negli esercizi dove l'escursione muscolare è limitata e spesso traumatica come la corsa o in alcuni esercizi base del pesismo tipo le distensioni su panca e i mezzi squat quando non sono controbilanciati da esercizi in piena estensione (ad esempio le croci dopo la panca). Si è visto poi che lo stretching statico praticato prima dell'esercizio toglie potenza a causa del muscolo eccessivamente rilasciato e sarebbe semmai da praticare nella sua forma dinamica o ballistica più efficace sotto questo profilo. Altra applicazione la si può scorgere nel ripristino dello squilibrio artromuscolare (scarsa flessibilità della caviglia ad esempio) e comunque sempre eseguito dopo il riscaldamento o meglio ancora dopo l'esercizio.

La scheda

BREAK IN MOTORIO		
ESERCIZI	RIPETIZIONI	CIRCUITI
1. Alzate frontali inverse 2. Alzate laterali 3. Rematore con manubri 4. Curl con manubri 5. Estensioni tricipiti 6. Stacco per lombari 7. Stacco per femorali 8. Squat 9. Calf in piedi 10. Crunch completo	10-12 ripetizioni per esercizio. Eseguire i 10 esercizi non stop con la stessa coppia di manubri senza riappoggiarli a terra (tranne il crunch finale)	Eseguire 2-3 circuiti con 2 minuti di recupero tra un circuito e l'altro

Calcolando il *warm up* aerobico si hanno circa 30 minuti di lavoro complessivo, non stressante e facilmente recuperabile. Lo stimolo non scalfisce le strutture muscolari e non dovrebbero insorgere DOMS post allenamento. Se questo accade significa che si è lavorato in maniera eccessiva. Spesso vedo eseguire il bodybuilding in maniera rabbiosa e contratta in uno stato di tensione psico-fisica che non è idoneo a nessun gesto atletico. Non si deve confondere la grinta necessaria ad attivare al massimo il *pool* dei motoneuroni con la tensione psico-fisica. E' meglio lavorare di testosterone che di adrenalina. Il bodybuilding deve essere praticato in modo rilassato e sintonico col proprio corpo. Quando il muscolo si "ingrippa" vuol dire che ha già espresso tutto quello che aveva in quel momento, è inutile torturarlo ancora. La tensione muscolare poi deve svilupparsi solo sul muscolo/i *target* dell'esercizio non su tutta la persona. E' uno spreco enorme di energia potenzialmente pericoloso per tendini e legamenti, ma soprattutto controproducente ai fini del risultato.

Food

Sono necessarie più proteine per ridare tono e spessore ai tessuti muscolari dopo l'inattività ma anche più zuccheri perché in ripresa di allenamento il suo utilizzo è meno efficiente. Poi grassi saturi per il colesterolo (testosterone!), fibre. Infine piccoli pasti spazati di qualche ora. Esempio:

Dopo il *Break in* è consigliabile trascorrere 2 – 3 giorni in completo riposo, assaporando tutte le meravigliose sensazioni che il risveglio metabolico del proprio corpo riesce a comunicarci. Il ripristino della piena efficienza atletica e metabolica ci inviterà senza bisogno di forzarsi ad iniziare il primo ciclo serio di lavoro.

BREAK IN METABOLICO	
Colazione	Uova intere Frutta
Spuntino	Frutta
Pranzo	Pollo o pesce freschi Verdura, olio d'oliva crudo
Spuntino	Latte o yogurt interi
Cena	Carne rossa fresca Verdura, olio d'oliva crudo
Mangiare a sazietà secondo appetito/scordarsi una volta per tutte le calorie/eliminare i cereali e i legumi per sempre/non usare sale/ok vino, no birra (glutine!)/eliminare formaggi (tutti) e carni conservate (affettati, salumi, inscatolati).	

### *Pre-intensity*

Questa fase prevede un impegno atletico sicuramente più importante mentre dal punto di vista metabolico si inizia da subito ad accumulare aminoacidi nel tessuto muscolare e ridurre la percentuale di grasso. Un concetto fondamentale ci dice che aumento della massa muscolare e definizione vanno sempre di pari passo. Quando venti e più anni fa iniziammo con le prime plicometrie, il fatto più evidente e sorprendente fu costituito dalla scoperta che laddove la circonferenza muscolare era aumentata, il grasso sottocutaneo si era ridotto, sempre e indipendentemente o quasi dall'alimentazione. Il fatto è che i processi di recupero e di rimodellamento del tessuto muscolare logorato dal bodybuilding sono esclusivamente aerobici e utilizzano principalmente il grasso posto nelle immediate vicinanze e nel muscolo stesso. Il seno che sparisce alle bodybuilder ne è la prova provata. Conferma assoluta che la cosiddetta *spot reduction* è una realtà ben definita del metabolismo. La ragione anabolica poi, ha due briglie con le quali manovrare in modo estremamente semplice:

1. più proteine uguale più muscoli
2. meno carboidrati uguale meno grasso

è pura matematica come fare due più due. Senza elucubrazioni algebriche e onanismi stellari, *tout court*.

La prima attenzione nella selezione degli esercizi va ai problemi posturali e al ripristino dell'equilibrio artromuscolare. Esercizi che coinvolgano la cuffia dei rotatori destinata a durissime sollecitazioni, la cerniera lombare, correzione di iper o ipolordosi, ipercifosi sono i punti focali del programma. Gli esercizi sono per due terzi monoarticolari con un esercizio base pluriarticolare dedicato ad ogni gruppo muscolare. Si cerca di stimolare anche i dettagli più piccoli per non avere successivamente – durante il programma di potenza e velocità - sinergisti deboli nelle catene cinetiche.

### Test inizio – fine programma

Tre test molto semplici sono altamente significativi del risultato del lavoro che andremo ad eseguire. E' ragionevole attuarli all'inizio e al termine di ogni fase del nostro programma

1. Peso, misurato di mattina al risveglio dopo la fase di riposo, il giorno stesso in cui riprenderemo l'allenamento. Non significativo di per sé lo diviene nel raffronto con la percentuali dei vari comparti dell'organismo
2. Percentuale del grasso corporeo acquisita da una banalissima bilancia impedenziometrica alla portata di tutte le tasche. Impedenziometri professionali danno altre utilissime informazioni come la percentuale di ossa, massa muscolare, acqua intra ed extracellulare ma sicuramente sono economicamente più onerosi.
3. Efficienza cardiorespiratoria, misurabile su *tapis roulant* col cardiofrequenzimetro, attrezzature oramai disponibili in ogni palestra.

### Rapporto volume – intensità – densità del carico di lavoro

In questa fase l'*intensità specifica* degli esercizi di bodybuilding cioè la loro *qualità* è volutamente ridotta mentre l'enfasi maggiore è posta sulla *densità* degli stimoli. Semplificando brevemente l'intensità specifica o anabolica del bodybuilding è correlata all'esaurimento muscolare non al peso dell'attrezzo perché è dall'esaurimento muscolare, non dal peso usato che derivano i risultati che stiamo cercando. Ho sempre indicato come riferimento tre livelli di intensità:

1. serie non portate all'esaurimento
2. serie portate all'esaurimento
3. serie portate oltre l'esaurimento con tecniche particolari

In questa fase in cui cerchiamo la resistenza, lavoreremo con *serie non portate ad esaurimento* caricando al massimo sui tempi di recupero e incrementando così la *densità* dello stimolo allenante. Dovremo cercare inoltre un leggero aumento del volume del carico, cioè della *quantità* del lavoro svolto, in pratica il numero di serie e di esercizi. Le ripetizioni, cioè il tempo di applicazione dello stimolo sarà medio-alto (12-15 ripetizioni) per stressare il sistema lattacido e il peso sull'attrezzo per forza di cose non eccessivo. Nel ciclo della caccia e del riposo quando si "caccia" non ci si risparmia mai. Ogni seduta - nei parametri appena indicati -

deve essere condotta fino allo stremo. Il sistema deve essere completamente esaurito, ci saranno poi giorni e giorni di recupero totale con la relativa supercompensazione.

La scheda dei giorni consecutivi di caccia

PRE-INTENSITY			
Giorni	1	2	3
Gruppi muscolari	Petto/dorso addome	Gambe/polpacci lombari	Spalle/bicipiti tricipiti
Warm up generale	Stacchi/portate/ distensioni (carico molto leggero in velocità)		
Postura e prevenzione (da personalizzare)	Extrarotazioni ai cavi 3 x 15 in superset con Alzate laterali inverse 3 x 15 / 1'	Leg extension 3 x 15 in superset con Good morning 3 x 15 / 1'	Lat machine dietro il collo 3 x 1 5 in superset con Scrollate con manubri 3 x 15/ 1'
Esercizi	1. croci su orizzontale 3 x 12/1,5' 2. panca inclinata con manubri 3 x 15/1,5' 3. croci ai cavi 3 x 20/1'' 4. pec inverso 3 x 15/1,5' 5. pulley basso 3 x12/1-2,5' 6. pulldown 3x15/1,5' 7. addome alle parallele 3 x esaur./1,5'	1. leg curl 3x15/1,5' 2. stacco per femorali 3x20/1' 3. leg extension 3x12/1,5' 4. squat 3x20/1' 5. calf seduto 3x25/1' 6. calf machine 3x12/1,5' 7. lower back machine 3x20/1'	1. alzate lat. 90° 2. curl bilanciere 3. pushdown triset 3x15/1,5' 4. Arnold press 5. curl di conc. 6. french press triset 3x15/1,5'
Protocollo di lavoro: pesi medio leggeri / serie non ad esaurimento/recuperi progressivamente sempre più brevi / lavorare con un continuo, leggero affanno e sudorazione profusa/aggiungere qualche serie ad ogni ciclo. Ottimo anche il <i>circuit training</i> .			

Scheda dei giorni consecutivi di riposo

RECUPERO MUSCOLARE E ALLENAMENTO CARDIO				
GIORNI	1	2	3	4 o più
Allenamento	Attività cardiovascolare 30-50' al 60-65% fcmx			
Il lavoro cardiovascolare di questi giorni ha la funzione di favorire il recupero muscolare attraverso una più intensa ossigenazione e di controllare eventuali eccessi alimentari.				

L'alimentazione diversa per ciascuna di queste due fasi è quella delineata nell'articolo pubblicato nel numero precedente di *Olympian's News*. Idealmente il peso corporeo dovrebbe scendere leggermente dopo i due giorni di caccia e risalire sopra i valori iniziali al termine della fase di riposo. La durata della fase di riposo è arbitraria e dipende dal completo recupero e supercompensazione raggiunti. Segnali evidenti della supercompensazione sono la pienezza muscolare e il ritorno della potenza unito al bisogno (fisico non psicologico) di riallenare.

**GC**